



Marokkaanse bonenstoof

met aubergine en knoflookcouscous



ca. 25min



2 personen

Deze goed gekruide stoof met gemengde bonen transporteert je direct naar Marokko. De stukjes aubergine worden eerst stevig aangebakken en daarna langzaam boterzacht gestoofd. Het pittige komt van de harissa, een uitgesproken Oosterse specerijenmelange. De harissa heeft een scherp randje, dus je verzacht 'm tot een geurige olie die je naar wens over het gerecht kunt sprenkelen.

Wat je van ons krijgt

- 2 aubergines
- 10g verse peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 blik gemengde bonen
- 1 zakje ras el hanout
- 1 blik cherrytomaten
- 150g couscous¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje gerookte amandelen¹⁵
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 zakje harissa

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef
- waterkoker

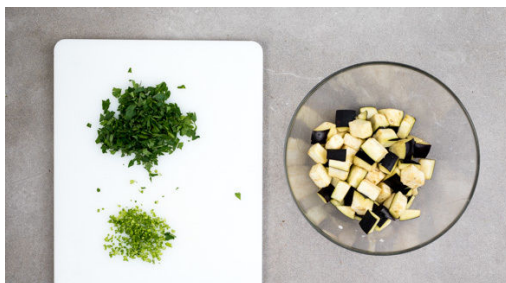
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

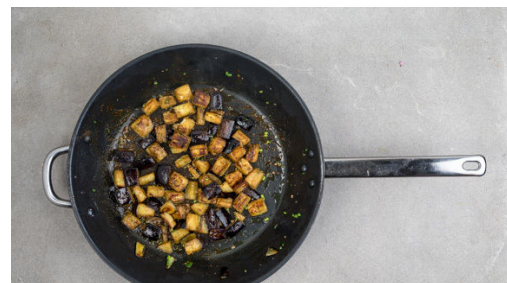
Voedingswaarde per portie

calorieën 746kcal, vet 28.3g, koolhydraten 100.3g, eiwit 24.9g



1. Groenten snijden

Snijd de **aubergines** in kleine blokjes. Hak de **peterselieblaadjes** grof en de **steeltjes** fijn.



2. Aubergine bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1-2el olijfolie op hoog vuur. Voeg de **aubergine** met 1/4tl zout toe en roerbak 3-4min tot de blokjes goudbruin zijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om. Voeg de **peterseliesteeltjes** en de **ras el hanout** toe aan de **aubergine** en bak 1min mee.



3. Stoof maken

Kook 250ml water in een waterkoker. Voeg de **bonen**, de **helft van het bouillonpoeder**, **2/3e van de knoflook** en de **cherrytomaten** in blik aan de groentepan toe. Vul het blik voor 2/3e met water en schenk het **tomatenwater** in de pan. Roer door en leg een deksel op de pan. Draai het vuur lager en stoof 8-10min tot de **aubergine** zacht is.



4. Couscous wellen

Doe de **couscous** met de **rest van de knoflook** en het **bouillonpoeder** in een pan of hittebestendige kom. Schenk het gekookte water erbij, roer door en dek af met een bord of deksel. Laat de **couscous** 8-10min wellen. Voeg evt. een scheutje olijfolie en een snuf peper toe en roer de **couscous** luchtig met een vork.



5. Stoof afmaken

Hak de **amandelen** grof en zet ze opzij. Hak de **olijven** grof en voeg ze met 1el suiker en 1-2el azijn (liefst rodewijn) aan de **stoof** toe. Roer door en kook nog 1min. Proef en breng de **stoof** op smaak met peper, zout en/of suiker.



6. Harissadressing maken

Meng de **harissa** met 2el olijfolie, 1-2el water en een snuf zout en peper. Schep de **couscous** op en verdeel de **stoof** erover. Bestrooi met de **peterselieblaadjes** en **amandelen** en besprenkel met de **harissadressing**.